

## **Тема 1. Консультирование как вид реальной помощи человеку в трудной жизненной ситуации**

### **План**

1. Социальная потребность в психологической помощи.
2. Отличие психологического консультирования от психокоррекции и психотерапии
3. Предмет психологического консультирования:
  - понятие о психологическом консультировании,
  - норма и психопатология,
  - происхождение психологической проблемы.

Исторически первой формой психологической помощи страдающим людям стала психотерапия, послужившая основой и отправной точкой для и психологической коррекции, и психологического консультирования. Тесная взаимосвязь психотерапии, психологической коррекции и консультирования дала повод ряду авторов отождествлять эти понятия. Однако в настоящее время доминирует представление о том, что эти три вида психологической помощи различаются между собой как по содержанию, так и по формальной, процедурной стороне психологического воздействия.

Психокоррекция - это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия. (Немов Р.С.)

*Психотерапия* - активное воздействие психотерапевта на личность клиента с целью восстановления или реконструкции психической реальности личности. (Шнейдер Л. Б.)

Единого понимания термина психологическое консультирование не существует, на наполнение данного термина смыслами влияют и научные предпочтения консультанта, и специфика полученного им образования (медицинское, гуманитарное), и даже контекст выполнения работы. Некоторая неопределенность предмета психологического консультирования отражается в разнообразии определений.

*Психологическое консультирование* – прикладная отрасль современной психологии, задачей которой является разработка теоретических основ и прикладных программ оказания психологической помощи психически и соматически здоровым людям в ситуациях, когда они сталкиваются с проблемами<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Елизаров А. Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. - М.: «Ось-89», 2003.

*Психологическое консультирование* – профессиональная помощь человеку или группе людей в поиске путей разрешения трудной или проблемной ситуации, включающая в себя и психологические (личностные), и социально-психологические аспекты, связанные с межличностным взаимодействием, групповой динамикой, мотивацией и т.д.<sup>2</sup>.

*Психологическое консультирование* - профессиональные отношения между специально подготовленным консультантом и клиентом, назначение которых заключается в том, чтобы помочь клиентам понять и прояснить собственные взгляды на жизненное пространство и научить достигать собственных, самостоятельно определяемых целей посредством осуществления сознательного выбора и решения проблем эмоционального и межличностного характера<sup>3</sup>.

Существующее многообразие определений психологического консультирования содержит все же основные положения, позволяющие очертить предмет этой дисциплины:

- консультирование помогает человеку выбирать и действовать по собственному усмотрению, обучаться новому поведению, способствует развитию личности;
- в консультировании акцентируется ответственность клиента, т. е. признается, что независимый, ответственный индивид способен в соответствующих обстоятельствах принимать самостоятельные решения, а консультант создает условия, которые поощряют волевое поведение клиента;
- основой консультирования является «консультативное взаимодействие» между клиентом и консультантом, базирующееся на принципах философии «клиент-центрированной» терапии: каждая личность обладает безусловной ценностью и заслуживает уважения; каждая личность в состоянии быть ответственной за себя; каждая личность имеет право выбирать ценности и цели, принимать самостоятельные решения;
- консультант принимает клиента как уникального, автономного индивида, за которым признается право свободного выбора, самоопределения, право жить собственной жизнью; любое внушение или давление мешает клиенту принять ответственность на себя и правильно, в соответствии с собственными ценностями и целями, потребностями и стремлениями, решать свои проблемы.

*Отличия психологического консультирования от психокоррекции и психотерапии*<sup>4</sup>:

---

<sup>2</sup> Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия - СПб: «Питер», 2000.

<sup>3</sup> Джордж Р., Кристиани Т. Консультирование: теория и практика. М.: Эксмо, 2002.

<sup>4</sup> Елизаров А. Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. - М.: «Ось-89», 2003.

1. Более широкая сфера применения по сравнению с клинической практикой, обращенность к проблемам психически здоровых людей. Психологическое консультирование используется в образовании, менеджменте и промышленности, для решения индивидуальных и семейных проблем.
2. Большая субъект-субъектность, диалогичность общения психолога-консультанта и клиента. Подразумевается, что клиент - здоровый человек, которому можно делегировать больше ответственности за свою жизнь.
3. Ориентация на здоровые стороны личности клиента, отказ от концепции болезни в процессе работы с ним, признание прав клиента на большую вариативность поведенческих реакций и психических состояний как здоровых, а не болезненных явлений.
4. Ориентация на большую активность и самостоятельность клиента в процессе работы с ним, пробуждение внутренних ресурсов человека.
5. Допустимость в психологическом консультировании более широкого спектра разнообразных профессиональных моделей деятельности психолога-консультанта, чем в психотерапии.

*Психическая норма и психопатология, происхождение психологической проблемы.*

В настоящее время в психологии все ещё не существует единого представления о норме. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) предлагает следующее определение «нормы»: норма – этический стандарт, модель поведения, рассматриваемая как желательная, приемлемая и типичная для той или иной культуры. ВОЗ установила несколько признаков, которые характеризуют психическое здоровье:

1. Осознание единства и постоянства своего физического и психического Я.
2. Ощущение постоянства переживаний в однотипных ситуациях.
3. Способность адекватно оценивать себя, свою психическую деятельность и ее результаты («критичность»).
4. Соответствие психических реакций силе внешних воздействий, обстоятельствам и ситуации.
5. Способность управления своим поведением в соответствии с социальными нормами и законами.
6. Способность к планированию и реализации собственной деятельности.

Психическими расстройствами считаются нарушения или аномалии в сфере чувственного познания, памяти, рационального познания, эмоций, воли, внимания, выходящие за рамки соответствующей социо-культуральной среды.

Степени состояния психического здоровья были описаны и С. Б. Семичовым в 1979 г. Автором было выведено пять степеней состояния психического здоровья.

1. Идеальное здоровье (норма), или эталон, - не встречающееся в реальной жизни гипотетическое психическое состояние, все составляющие которого соответствуют некоторым теоретическим нормам, гармонично интегрированы, создают условия для полной психосоциальной адаптации и психического комфорта в реальной природной и социальной действительности и соответствуют нулевой вероятности психической болезни или психической нестабильности.

2. Среднестатистическое здоровье (норма) — показатель, который является производным усредненных психологических характеристик конкретно избранной и изученной (по полу, возрасту, социальному положению, территории проживания, и т. п.) популяции. Как каждый статистически установленный показатель, он вероятностен, допускает определенную степень колебаний (со знаком «+/-») и отклонений от идеального здоровья.

3. Конституциональное здоровье (норма) — соотнесение определенных, довольно специфических типов психического состояния здоровых людей с тем или иным типом телесно-организменной конституции (конструкции, устройства). С этим согласуется мнение о том, что подобные сочетания создают предрасположение к определенному кругу заболеваний. Последнее даже послужило основанием для их терминологического обозначения (типирования): эпилептоидный (атлетоидный), циклоидный (пикнический), шизоидный (лептосомный) тип.

4. Акцентуация - вариант психического здоровья (нормы), который характеризуется особой выраженностью, заостренностью, непропорциональностью некоторых черт характера всему складу личности и приводит ее к определенной дисгармонии. Акцентуация, не препятствуя адаптации личности в социальной среде, в большей или меньшей степени суживает границы этой адаптации и тем самым предопределяет ситуационную уязвимость личности, увеличивает риск возникновения психических расстройств, как правило, психогенных. К акцентуациям могут быть отнесены некоторые аномалии личности, односторонняя одаренность, явления непатологического психического дизонтогенеза, и пр.

5. Предболезнь - появление первых, разрозненных, эпизодических, синдромально незавершенных признаков психической патологии, дисфункции, являющихся причиной и условием нерезких нарушений социальной адаптированности.